

# Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

**DESSERTS**

*Ontbijt*

*Mocktails*

**OVENSCHOTELS**

**Eitjes**

**Sorbets – Ijsjes**

**SALADES**

*Soepen*

**VLEES & GEVOGELTE**

*Pasta*

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

€ 4,95 per stuk!

[www.dietiste-inebosmans.be](http://www.dietiste-inebosmans.be)

# Recept VAN DE MAAND

## SNELLE MAALTIJD SOEP MET KIP

### Ingrediënten: (4 pers.)

500 gr kipfilet  
600 gr aardappelen  
1 grote bloemkool  
1 grote broccoli  
2 dikke uien  
2 stengels prei  
500 ml halfvolle melk  
2 liter magere kippenbouillon  
4 eetlepels olijfolie  
Zwarte peper  
Verse peterselie



### Bereidingswijze:

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan. Kruid de kipfilets met peper en bak ze mooi gaar in de olie. Snij de kipfilets in kleine reepjes.

Schil en snipper de ui. Was de prei en snij in grove ringen. Stoof de ui en de prei aan in de rest van de olijfolie. Schil de aardappelen en snij in stukken. Was de bloemkool en de broccoli en snij in roosjes. Blus de ui en prei met kippenbouillon en voeg rest van de groenten en de aardappelen toe. Breng alles aan de kook en laat het geheel op een laag vuurtje koken tot de aardappelen mooi gaar zijn.

Mix de soep door tot een gladde soep. Voeg de melk toe en roer ze goed door. Roer de stukjes kipfilet erdoor en werk de soep af met wat zwarte peper en verse peterselie.

*TIP:* maak de soep op voorhand en vries ze in porties in. Zo heb je altijd een snelle, gezonde en lekkere maaltijd achter de hand.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans